

**VOLKSHOCHSCHULE REGION BRUGG:** *Wie man das Altern möglichst positiv gestalten kann*

# «Das grösste Problem ist die Vereinsamung»

Immer mehr Menschen werden immer älter. Wie man das Altern in Würde sowie geistig und körperlich aktiv erleben kann, damit befasst sich die Psychologin Marianne Kayatz in ihrer Tätigkeit. «Altern – und dabei jung bleiben» ist der Titel ihres mehrteiligen Referats, das sie am 19.2./26.2. und 4.3. in der Berufsschule Brugg halten wird.

Ursula Burgherr

*General-Anzeiger: Marianne Kayatz, warum befassen Sie sich mit Altersfragen?*

Marianne Kayatz: Ich gehe auf die 60 zu. Bis kurz vor 50 habe ich Deutsch, Englisch und Französisch unterrichtet. Irgendwann hat es mir nicht mehr gereicht, einfach nur Wissen zu vermitteln. Ich habe ein Zweitstudium angefangen, nicht zuletzt, um dem eigenen Altern vorzubeugen. Meine Wahl fiel auf klinische Psychologie, im Nebenfach Psychopathologie. In diesem Rahmen musste ich zahlreiche Praktika an psychiatrischen Kliniken absolvieren. Dort bin ich vielen alten, demenzen und hilflosen Menschen begegnet. Ich dachte, so möchte ich nicht werden, hatte immer mein eigenes Ende vor Augen, und das hat mich sehr mitgenommen. So bin ich zum Thema Alter gekommen.

*Was bedeutet Ihrer Meinung nach das Altern heute, im Gegensatz zu früher – vor 30 bis 40 Jahren?*

Ich denke, man muss das Ganze positiv betrachten, weil sich inzwischen herausgestellt hat, dass die meisten Menschen älter werden, dabei aber auch länger gesund bleiben. Die Wissenschaft geht davon aus, dass die Menschheit in ihrer Leistungsfähig-



**Für einen schönen Lebensabend: Marianne Kayatz spezialisiert sich auf psychologische Beratung für ältere Menschen**

Bild: ub

keit um 10 Jahre dazu gewonnen hat, sowohl geistig als auch körperlich. Ein heute 70-Jähriger ist so fit wie früher ein 60-Jähriger.

*Ihr mehrteiliges Referat, das Sie an der Berufsschule Brugg halten werden, heisst «Altern – und dabei jung bleiben». Eigentlich ein Widerspruch ...*

Es ist inzwischen erwiesen, dass man auf verschiedenen Ebenen altert. Der Abbau auf der körperlichen Ebene ist nicht rückgängig zu machen. Aber es ist möglich, sich im geistigen Bereich weiterzuentwickeln. Insofern kann der Widerspruch zwischen altern und jungbleiben aufgehoben werden.

*Das Interesse für die Altersforschung ist in den letzten 20 Jahren stark gestiegen. Gleichzeitig vereinsamen betagte Menschen immer mehr. Auch das ein Widerspruch ...*

Weil ich die Vereinsamung und Verelendung von vielen alten Leuten immer wieder gesehen habe, will ich das Thema auch an die Öffentlichkeit bringen. Es ist so traurig! Die Menschen in Alters- und Pflegeheimen bekommen oft kaum Besuch von ihren Angehörigen. Sie verkümmern langsam. Ich möchte in meinen Referaten Wege zeigen, wie man lange geistig fit und damit im Kontakt mit der Aussenwelt bleiben kann. Einer der wichtigs-

ten Stützpfeiler im Alter ist eben, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten.

*Was ist das Ziel der Forschung, den Menschen möglichst lange jung zu erhalten?*

Ein erfolgreiches Altern in Zufriedenheit, das später anfängt als in früheren Zeiten. Heute kann man mit Hilfe der Medizin und Chirurgie bis über 75 aktiv und fit bleiben und Altersgebrechen weiter hinausschieben. In der Vergangenheit war man mit 50 oder 60 schon ein Greis.

*Ist es in der heutigen Gesellschaft wünschenswert, 70 Jahre und älter zu werden?*

Das kommt ganz auf die Umstände an. Wenn sich jemand sozial einbringen kann, zum Beispiel Familie hat, in der er mitwirkt, ist es sicher wünschenswert. Seine Erfahrungen nachfolgenden Generationen weitergeben zu können, macht das Alter wertvoll.

*Was sind die wichtigsten Faktoren, um Lebensqualität im Alter zu erhalten, und möglichst lange unabhängig zu bleiben?*

In erster Linie sollte man versuchen, körperlich aktiv zu bleiben und keinen Raubbau mit seiner Gesundheit zu treiben. Etwas Sport im vernünftigen Rahmen wie wandern, schwimmen, Rad fahren. Und wie gesagt, ist es ganz wichtig, in ein soziales Netz eingebunden zu sein. Wer keine Familie hat, könnte beispielsweise in der Nachbarschaft Kontakte knüpfen. Oder Altersheim-Besuche machen, dort jemandem vorlesen, mit ihm spazieren gehen ... Und last but not least: interessiert bleiben, sich weiterhin Wissen aneignen und nicht glauben, es reiche aus, einfach fernzusehen oder Kreuzworträtsel zu lösen.

*Was empfinden Sie persönlich als Vorteil vom Alter?*

Ich bin gelassener geworden, betrachte Probleme nicht mehr so verbissen wie früher und vertraue dem Motto «Es wird nichts so heiss gegessen, wie es gekocht wurde».

*«Altern – und dabei jung bleiben» mit Psychologin Marianne Kayatz. Jeweils donnerstags, 19.2./26.2. und 4.3., jeweils 20 Uhr, in der Berufsschule, Annerstrasse 12, Brugg. Keine Voranmeldung nötig.*